fadoq
Région
Bas-Saint-Laurent

Programmation d'activités Automne 2023

Horaire :
Lundi au jeudi 9 h à 12 h et 13 h à 16 h

Bureaux :

474, rue des Étudiants
Pohénégamook

445B, rue Lafontaine
Rivière-du-Loup

Pour nous joindre :

1 800 828-3344 #2277 ou
418 893-2111

info@fadoqbsl.org

Sur Facebook ou
www.fadoq.ca/bas-st-laurent/

Inscrivez-vous à notre infolettre

Tournoi de Pétanque et Épluchette

Tirage Moitié-Moitié

Mardi 29 août 2023 à 13h00
(Remis au lendemain en cas de pluie)

Aux terrains de pétanque du Parc du Campus-et-de-la-Cité à Rivière-du-Loup

13h00 Accueil

13h30 Début du tournoi (2 parties) Formule Méli-Mélo

15h30 Épluchette de maïs et Prix

16h30 Fin de l'activité

Merci à nos partenaires!

fadoq Région Bas-Saint-Laurent

Rivière-du-Loup

Club de Pétanque de RDL

GRATUIT

Date limite pour s'inscrire : Jeudi 24 août 2023

Journée du Grand Air 2023

Mercredi 6 septembre 2023 à 9h30

Plage de Pohénégamook
(50 chemin tête du lac)

Diner hot dog et épluchette de maïs

9h30 Accueil

10h00 **(Nouveauté)** Marche jusqu'à la Croix du Belvédère

Durant ce temps, à la plage, il y aura des jeux libres (Couilles, Washers, Quilles Finlandaises, etc.) pour ceux qui ne désirent pas prendre part à la marche.

12h00 Diner Maïs et hot dog

13h15 Pétanque et Couilles

14h30-15h00 Fin de la journée et tirages.

Merci à nos partenaires!

fadoq Région Bas-Saint-Laurent

VILLE DE POHÉNÉGAMOOK

camping plage POHÉNÉGAMOOK

Diner : 5$

Tirage Moitié-Moitié

Date limite pour s'inscrire : 30 août 2023

fadoq
Région
Bas-Saint-Laurent

Randonnée à Saint-Siméon

La **FADOQ - Région Bas-St-Laurent** vous propose une activité UNIQUE, le 31 août prochain, en collaboration avec **le secteur Charlevoix de la FADOQ – Régions de Québec et Chaudière-Appalaches.**

Traversez avec nous en traversier à Saint-Siméon et venez faire la randonnée que Kim, notre agente de développement en loisirs, vous a préparée **au sentier de l'Orignac Est et dans la municipalité de Saint-Siméon**.

Jeudi 31 août 2023

Points de rencontre :

À RDL : Gare du Traversier

À Saint-Siméon : Derrière le Mont Café Bistro

Niveau : Débutant

Distance parcourue : min. 10 km

Coût d'inscription :

20,00$

(Comprend l'aller-retour en traversier)

Horaire de la journée

7h15-30	Rencontre au Traversier à RDL
8 h 00	Départ en Traversier à pied
9h30-45	Arrivée sur l'autre rive Suivi d'une marche de 7 à 12 minutes jusqu'à l'entrée du sentier de l'Orignac Est
10 h 00	On rejoint les participant.es de Charlevoix au sentier
11 h 30	Diner en sentier
16 h 30	Retour au Traversier (Départ à 17h30)
18h30-19h	Retour à RDL

Tu es de la région de Charlevoix?
Et tu aimerais te joindre à nous?

Bonne nouvelle!
L'activité est gratuite pour toi.

Appelle-nous pour t'inscrire!

Date limite des inscriptions :
24 août 2023

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, contactez-nous au **418 893-2111 #3**

En collaboration avec

fadoq
Régions de Québec et Chaudière-Appalaches

SPORTS

TOURNOI DE TENNIS

La **FADOQ collabore avec le Club de Tennis de RDL** pour vous permettre de vous qualifier en tennis pour les **Jeux du Canada 55+** qui auront lieu à Québec en août 2024.

Comment? Inscris-toi au tournoi des 9 et 10 septembre 2023 du Club de Tennis auprès de la FADOQ Bas-St-Laurent au 418 893-2111 #3 **avant le 6 septembre midi.**

Coût d'inscription : 15 $ + 5 $ par catégorie supplémentaire, payable au Club de tennis

PICKLEBALL EN GYMNASE

Inscription obligatoire

RÉSERVÉ AUX MEMBRES DE LA FADOQ SEULEMENT.

LIGUES	DATES	HEURES	ENDROIT	# de semaines
St-Arsène	Les MARDIS du 26 septembre au 12 décembre	19h00 à 20h30	École Desbiens St-Arsène	12
Pohénégamook	Les MERCREDIS du 11 octobre au 13 décembre	19h00 à 20h30	École secondaire du transcontinental	10
Rivière-du-Loup	Les JEUDIS du 28 septembre au 14 décembre	18h30 à 20h00	École Saint-François-Xavier	12

Pour vous inscrire aux ligues ci-dessus, contactez-nous au 418 893-2111.

Ligue du Club FADOQ de Rivière-Bleue : Lise Bérubé au 581 656-0777

Ligue du Club les Bons Vivants de Sainte-Flavie : Municipalité de Sainte-Flavie au 418 775-7050 poste 2612

N.B.: Le matériel de base est disponible gratuitement.

Club de Pickleball de Rimouski

Pour informations :

Jean-Charles Fournier

418 723-9252

SPORTS

INITIATION AU PICKLEBALL

St-Arsène : 26 septembre à 19h à l'école Desbiens, offerte par M. Richard Sanfaçon

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

TOURNOIS DE PICKLEBALL

Rivière-du-Loup

Tournoi à venir en novembre
à Rivière-du-Loup

Date, heures, emplacement à venir sous peu.

Surveillez notre Facebook.

Rimouski

2 décembre 2023
de 9h00 à 16h30

Lieu : Gymnase de l'UQAR à Rimouski

15$ pour une catégorie/25$ pour deux catégories.

Date limite des inscriptions :
24 novembre 2023

Club de Pickleball de Rimouski inc.

TOURNOI de CURLING FADOQ

25 et 26 novembre 2023
de 7h30 à 18h00

Municipalité de Rivière-Bleue
À la croisée des Frontières

fadoq Région Bas Saint-Laurent

Lieu : Aréna/Complexe Sportif à Rivière-Bleue (36 Rue des Pins Est, Rivière-Bleue, QC G0L 2B0)

100$ par équipe, payable à l'avance.
8 équipes maximum. 4 personnes par équipe.
3 parties garanties. Souper inclus, le 25.

Jeux fadoq Bas Saint-Laurent

Date limite des inscriptions : 15 novembre 2023

Porte Ouverte
FADOQ ET LA SOURCE

Tu as envie d'en connaitre davantage sur les services offerts par la **FADOQ Bas-St-Laurent**? Et par l'organisme avec qui nous partageons nos locaux, le **Comité d'accompagnement La Source**?

Viens nous rencontrer lors de notre Porte Ouverte **mardi 12 septembre 2023 de 10h à 16h au** 445 B Rue Lafontaine à Rivière-du-Loup!

Collations et surprises au menu!

Rivière-du-Loup

Comité d'accompagnement LA SOURCE

fadoq Région Bas Saint-Laurent

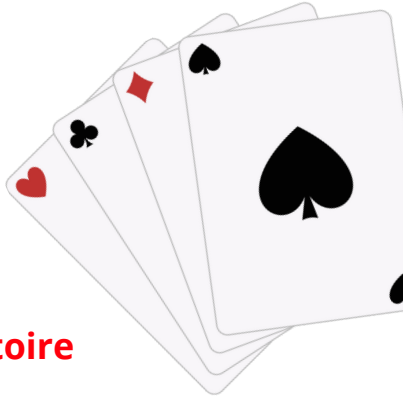
Jeux de cartes et de dés variés

Selon les goûts des participants.es !

Quand : Les mercredis à partir du 27 septembre 2023

Heure : 13 h 15 à 16 h 15

Endroit :
Point de service de Rivière-du-Loup
Bureau de la FADOQ BSL
445B, rue Lafontaine



Inscription obligatoire

418 893-2111 ou info@fadoqbsl.org

Musée du
Bas-Saint-Laurent

Deux visites guidées au Musée

Formule Salon de thé

Exposition #1 : *Ces liens qui nous tissent*

Mise en lumière des pratiques actuelles en arts textiles tout en les ancrant dans l'histoire avec un espace de création pour les membres des Cercles de Fermières du Québec de la région.

Artistes : doux soft club | Montserrat Duran Muntadas | Nadia Gagné | RythÂ Kesselring | Caroline Monnet | Michaëlle Sergile | Vanessa Yanow

Date : Mercredi **13 septembre 2023 à 13 h 30**

Exposition #2 : *TITRE DE L'EXPOSITION À VENIR.* L'exposition sera dévoilée cette automne. Restez à l'affut.

Date : Mercredi **15 novembre 2023 à 13 h 30**

Lieu des expositions : Musée du BSL (300, rue Saint-Pierre, Rivière-du-Loup, Québec G5R 3V3)

Coût : 5 $ payable sur place en argent par visite

Inscription obligatoire

Atelier de Peinture

avec l'artiste M. Denys Cloutier

De débutant à expert, ce cours est offert à tous !
Vous repartez avec votre toile terminée en moins de 3 heures.
Les places sont limitées.

POHÉNÉGAMOOK

Date : Dimanche **5 novembre 2023 à 13 h**

Lieu : Club de l'âge d'or de Sully (524, rue de la Fabrique, Pohénégamook, Qc G0L 1J0)

Tarif : 55 $ en argent comptant sur place

Inscription obligatoire : au 418 893-2111 #1 ou par courriel à info@fadoqbsl.org

SOULIGNONS LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS!

L'**AQDR**, la **FADOQ** et le **Club des 50+** de Rivière-du-Loup en collaboration avec la municipalité vous préparent une journée de conférences et d'activités pour vous célébrer!

Le 5 octobre prochain de 9h30 à 16h00.

Réservez la date sur votre calendrier!
Et surveillez nos réseaux sociaux pour + de détails!

AQDR Rivière-du-Loup

Rivière-du-Loup

fadoq Région Bas-Saint-Laurent

ATELIERS

TÉLÉPHONES ET TABLETTES

Tu as un téléphone ou une tablette? Tu désires connaitre les bases de ton appareil? Apprendre à l'utiliser ou à l'exploiter davantage?

Ce petit cours est pour toi!

On y abordera les thèmes suivants :

- **Courriels, appels et textos**
- **Les réseaux sociaux et la sécurité sur ceux-ci**
- **Calendrier, rappels, alarmes et notes**
- **Jeux, achats en ligne et Streaming**
- **ETC.**

6 ateliers
Les mardis matin à 10h
du 17 octobre au 21 novembre 2023

Au bureau de la FADOQ au 445B rue Lafontaine à Rivière-du-Loup

---

15$ pour 6 semaines
Inscription avant le 12 octobre 2023.

fadoq
Région
Bas-Saint-Laurent

AINÉ-AVISÉ

Ouvert à tous! Gratuit!

Aîné-Avisé est un programme de **sensibilisation à la fraude**, **la maltraitance** et **l'intimidation** envers les personnes aînées.

Ces séances d'informations, offertes en collaboration avec un agent de la SQ, ont pour objectif de favoriser la discussion et de susciter la réflexion à travers la présentation de vidéos portant sur des notions clés.

Voici quelques-unes des dates à venir (D'autres à venir) :

Date et heure : Mardi le 10 octobre 2023 à 13 h 30
Endroit : Résidence des Bâtisseurs de Rivière-du-Loup (168, rue Fraser, Rivière-du-Loup, Qc G5R 0E2) à la salle des loisirs dans le pavillon D
Coût : Gratuit

Date et heure : Mercredi le 18 octobre 2023 à 13 h 30
Endroit : MRC de la Matapédia à Amqui (420, Route 132 ouest, Amqui, Qc G5J 2G6)
Coût : Gratuit

Sûreté du Québec Police Service intégrité justice

fadoq Région Bas-Saint-Laurent

La **FADOQ** et la **Ville de Rivière-du-Loup** vous préparent deux activités qui auront lieu le **jeudi 12 octobre en soirée** et le **vendredi 13 octobre en après-midi**.

On vous invite à réserver les dates sur votre calendrier et à suivre nos réseaux sociaux pour plus d'informations!

Rivière-du-Loup

fadoq Région Bas-Saint-Laurent

ANTIDOTE VIT

VIS INTENSÉMENT TOUT DE SUITE

6 ateliers
Les Jeudis
du **26 octobre au 30 novembre 2023**
de **13h00 à 15h30**
Au bureau de la FADOQ
à Rivière-du-Loup
(445 B, rue Lafontaine)
INSCRIPTION :
Avant le 13 octobre

UN VIEILLISSEMENT VIVANT, SEREIN ET DIGNE!

Le vieillissement est un phénomène qui comporte plusieurs générations d'aînés(es) et de multiples façons de vieillir. Un privilège que plusieurs ne connaîtront pas. Comment allons-nous le vivre?

Communiquez avec :
Kim Blouin, Agente de développement en loisirs
418 893-2111 #3 ou
k.blouin@fadoqbsl.org

Coût : 20$ par personne pour 6 semaines

Type de groupe : Fermé
Minimum de 8 pers. et max. de 12
Ouvert aux femmes et aux hommes

Animatrice : Hélène Lévesque

ENTRE NOUS … C'EST QUOI VIEILLIR?

Parlons-en ensemble de cette étape de vie normale et naturelle qui nous est donnée!

On sait aujourd'hui que l'attitude mentale aurait un impact majeur sur la façon de vieillir. Et que même dans des conditions difficiles, la vie peut avoir du sens. Voici un moment pour discuter, réfléchir et participer de façon active à des ateliers pour vous! VIEILLIR VIVANT … DEBOUT, JUSQU'AU BOUT!

Quelle est la représentation sociale du vieillissement?
Quelle est notre propre vision? Qu'est-ce qui ne vieillit pas?

Bon à savoir ...

D'autres activités ou des informations sur les activités existantes peuvent s'ajouter au courant de l'automne 2023. Surveiller notre site web et notre page Facebook.

Inscrivez-vous à nos infolettres!

Parce que notre réalité se transforme au jour le jour et il est important pour nous de rester en contact avec vous.

Soyez parmi les premiers informés de nos concours et promotions exclusives, de nos loisirs et événements, de nos nouveaux rabais et des dossiers chauds que nous défendons.

Pour vous inscrire à l'infolettre, contactez-nous!

Vous n'êtes pas membre de la FADOQ Région Bas-Saint-Laurent?
Il est toujours temps de le devenir et de profiter de plusieurs rabais (plus de 1000) partout au Québec,
dont + de 53 dans la région!

Merci à nos Grands partenaires et commanditaires

intact ASSURANCE — Auto • Habitation

beneva — Vie • Santé • Investissement

SÉCURIGLOBE assurance voyage

greiche & scaff professionnels de la vue